

お知らせ

平和祈念写真展 《未来に伝える昭和》

戦前から、戦後を郷土博物館や昭和館、開桜小学校所蔵の写真と貴重な資料で振り返ります。そして平和な今だからこそ「共に笑えるという幸せ」を、大田区出身の落語家三遊亭ときん師匠がお届けします。

日時 7月29日(金)～31日(日) 10:00～16:00

会場 こらぼ大森

内容 ① 展示：戦前・戦後の写真と資料の展示
② 平和寄席：三遊亭ときん師匠
(生まれも育ちも大森の落語家さんです)

入場料 無料(展示・落語ともに)

主催 大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

協力 大田区立郷土博物館、昭和館、開桜小学校



戦前・戦後の写真と資料の展示



平和寄席：三遊亭ときん師匠

平和寄席

7月31日(日)
14:00～15:00(開場 13:30)

定員：先着順 40名
会場：こらぼ大森内
大森西特別出張所大会議室

申込：① 名前
② 電話番号
③ 申込人数
を下記へお願いします

締切
7月21日
(木)

電話・FAX 03-5753-6560
Eメール cbc10286@nifty.com

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、開催を中止する場合があります。

コラボ
企画

健康イベントの
お知らせ

血管年齢及びペジチェック
(野菜摂取充足度) 測定会

・日時 7月29日(金)
午後1時～4時
・センサーにかざすだけで
約20秒で測定できます！

表紙の絵と作者について

作者：山本ゆうさん

こらぼ大森でこども造形教室、大人絵画教室を主宰。「制作することで自由な発想、素材の感覚、物づくりのセンスを養う」ことを目的として月2回開催されています。



こども造形教室の様子

作品名：金魚

折り紙の金魚が泳ぐ水面に、プラスチックで作った草花を浮かばせました。色味や透明感で涼し気な雰囲気と、平面と立体の対比をお楽しみいただけたらと思います。



発行者 齋藤 十四男
発行日 2022年7月1日

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森
住所 〒143-0015 大田区大森西 2-16-2
電話 03-5753-6616
URL <http://collabo-ohmori.com/>



ホームページ QRコード▶

2022 夏



おいでよ /

collabo

こらぼ

季刊誌 vol.43

特集：自宅
で災害に備える

第2弾



在宅避難に役立つ 防災レシピ... 2-3P

コラム：常総市の水害支援に参加して..... 4P

菊づくりの活動「さんしのせいし」に奮闘中！..... 5P

「見守りキーホルダー」と「大森西地区 de 健康ビンゴ」..... 6P

カーレットに夢中です！！ / ワーキングルーム..... 7P

平和祈念写真展《未来に伝える昭和》..... 7P

発行 大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

特集 自宅で災害に備える

／第2弾／



季刊誌春号の特集「自宅で備える災害対策」が好評を頂いた事を受けて、本号でも引き続き災害対策を特集します。知れば確実に役立つ災害対策の情報を、できるだけ分かりやすく整理してお伝えします。

在宅避難に役立つ防災レシピ

在宅避難の重要性はますます高まっています。こらぼ大森では、2007年に小冊子「在宅避難に役立つ7つのこと」を発行し、その内容を更に分かりやすく知ってもらうための動画づくりを進めています。本号では、その中から災害時に役立つ調理法をご紹介します。

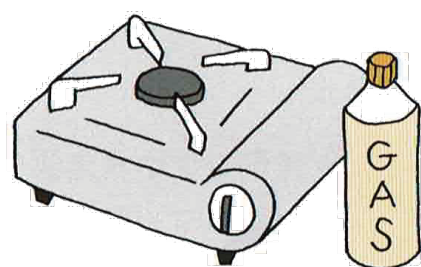
小冊子「在宅避難に役立つ7つのこと」▶



まずはカセットコロンを準備

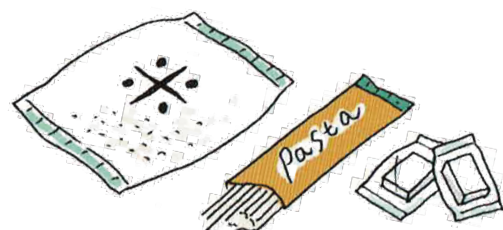
電気・ガス・水道が止まると、冷蔵庫もコンロも使えず、水も貴重になり、料理や食事に苦労します。

カセットコンロとガスボンベを備えておけば、お湯を沸かしたり加熱調理もできるので、食べられるものが増えます。また、暖かい料理は心も温めてくれます。



食べたら補充でローリングストック

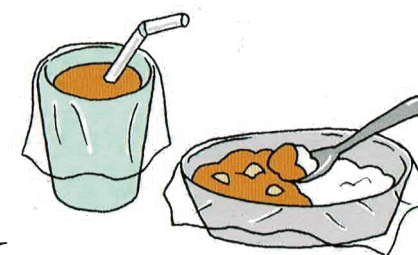
カセットコンロが使えると、鍋でごはんを炊くことができます。お米やパスタ、パックの切り餅など、ふだんの主食を、被災後の生活でも食べられると心強いですね。未開封のものが一袋以上、いつでもストックされているようにすれば、もしものときに食べられます。



被災後は、節水して暮らす

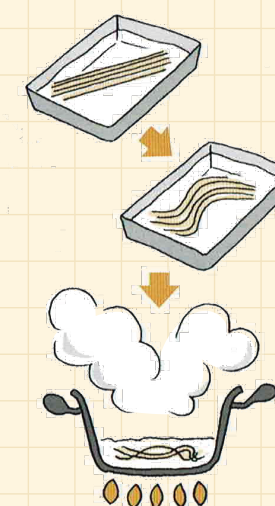
節水生活に役立つグッズを多めに用意しておくことで役立ちます。

食器を水で洗わなくていいように、コップには食品用のポリ袋、お皿にはラップなどをかぶせて、使い終わったら袋やラップを捨てる。



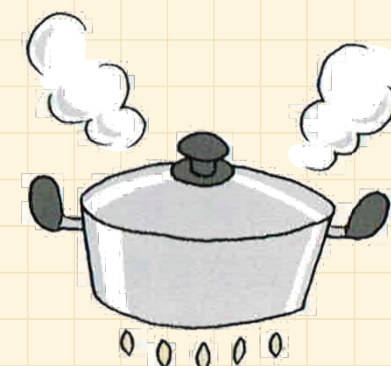
節水＆ガス節約でパスタ

- ① スパゲティをひたひたの水に2時間以上浸ける。
- ② 1人前につき、コップ一杯分の水を沸騰させ、スパゲティを入れて3分ほど茹でる。味見して、かたければ茹で時間を追加する。
- ③ レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



お鍋で炊飯（3～5合の例）

- ① お米を1.2倍の量の水に30分浸す。（とがなくてもOK!）
- ② フタをして強火で点火。沸騰したら弱火にして10分加熱する。
- ③ 最後の10秒だけ、強火にする。
- ④ 火を止めてフタをしたまま10分蒸らしたら、できあがり。



浸水域以外にも及ぶ洪水被害 ～ 2015 年鬼怒川氾濫の経験より～

今年も夏を迎え水害が心配な季節となりました。大田区では、2019 年の台風 19 号の被害（田園調布地区）は、皆さんの記憶に新しいのではないのでしょうか。とはいえ、自宅が浸水域から外れていたり、浸水被害が小さくないと予想されている地域の方々は、水害への備えが後回しになりがちです。しかし、本当にそれで大丈夫でしょうか。ここでは、2015 年 9 月の関東・東北豪雨の際の、こらば大森職員の水害ボランティアレポートをお伝えすることで、水害対策の重要性を改めてお知らせしたいと思います。

当時、鬼怒川が氾濫した茨城県常総市では死者 2 人、負傷者 40 人以上、全半壊家屋が 5,000 棟以上という甚大な被害になりました。筆者は 9 月 21 日にボランティアとして常総市を訪れました。給水場での炊き出し支援のお手伝いをする予定でしたが、水害発生から 11 日後という事で、支援活動も山場を越えたものと勝手に思い込んでいました。ところが、現地では依然として浸水した家具やごみの処理が続い

ていました。また、一見被害のない住宅でも、断水が続いていたため、食事の準備もままならない家庭が多く、炊き出しにも多くの人々が集まっていました。

常総市の水害によるライフラインの被害は、停電約 11,200 世帯、断水約 11,800 軒。浸水域以外にも広く、長く及びました。停電は 6 日間ほど、断水は完全復旧まで 1 か月以上を要しました。水害では、直接的な浸水被害だけでなく、ライフラインの停止にも気を配った備えが求められることを改めて思い知らされました。



長期に続く、浸水した家具やごみの処理



ライフラインが停止し発災から 10 日以上経ても炊き出しが必要

菊づくりの活動 「さんしのせいし」 に奮闘中！



今年も、菊づくりの活動が始まっています。この春の募集で集まった新たなメンバーを加え、ボランティアも 5 人になりました。大田教育支援の会の神原先生、品川先生にご指導いただき、苗の提供に東京菊友会さんの協力も得て、2 月に土づくり、4 月からは苗を 5 号鉢に植える作業を 60 鉢分行いました。作業のペースは、月に 3 回程度です。



まずはよい土づくりから！



すくすく育っています



ワザを使えばこんなに曲がる、三枝の整枝

5 月に入ってから、菊の枝を 3 つに分けるための重要な工程、「三枝の整枝（さんしのせいし）」に取りかかりました。この「三枝の整枝」、針金を使って、枝を折れないように曲げるのがとても難しい作業で、ボランティアの皆さんも緊張しながら行っています。作業は、それぞれの菊の成長を見ながら来月初旬ぐらいまで続きます。

最近、成長の早いものを 8 号鉢に植え替える作業も始まりました。ボランティアの皆さんたちは、「菊づくりはこんなに手間がかかるのか！」と驚きながらも、楽しく作業を続けています。手入れは、11 月の開花まで続いています。読者の皆さんもお楽しみに！



三枝の整枝には集中力が必要かも・・・

- 大田区ハザードマップ（風水害編）
大田区のハザードマップ（風水害編）へのリンクです。



- 大田区防災アプリ
大田区の公式防災アプリがダウンロードできます。



- 大田区「マイ・タイムライン」
マイ・タイムライン作成支援動画「つくろう！マイ・タイムライン 学習編・作成編」を公開しています。



地域包括支援センター 大森

みなさん、こんにちは！

地域の皆様にとって大切な活動拠点であるこらぼ大森に移転してからもうすぐ一年が経ちます。職員一同、より身近な相談窓口となるよう日々、大森西地区を東奔西走しております。今回は、わたし達の取り組みの一つである「見守りキーホルダー」と「大森西地区 de 健康ビンゴ」について紹介致します。

● 見守りキーホルダー

「見守りキーホルダー」とは、65歳以上の皆様に「緊急連絡先」や「医療情報」などを登録して頂くことで、有事の際に警察や消防、医療機関等に対して、迅速に情報提供を行うことが出来、日々の暮らしの中で起こりうる様々な場面で大切な命や財産を守ることに役立っています。登録は地域包括支援センターで可能ですので「もしもの時の安心に」是非ご登録頂きますようお願いいたします。



● 大森西地区 de 健康ビンゴ



見守りキーホルダー
もしもの時のお役立ちエピソード
～命と財産と安心を守るおまもりとして～

ケース1 リュックにキーホルダー
急な体調不良で路上に倒れていた男性を地域の方が発見、駆け付けた救急隊から連絡を受ける。キーホルダー番号の照会を行い、家族の連絡先とがかりつけの病院を伝えることで迅速な対応につながり一命を取り留めることが出来た。

ケース2 杖にキーホルダー
近隣住民の方から、公園で「家に帰れない」と困っている人（キーホルダーは杖についていた）がいるとの連絡を受ける。キーホルダー番号の照会を行い、連絡先として登録されていた家族と連絡をとり、すぐに迎えに行ってくることが出来た。

ケース3 家の鍵にキーホルダー
警察より、キーホルダーがついた家の鍵の落し物があったと連絡を受ける。キーホルダー番号の照会を行い、登録されていた本人の電話番号へ連絡、すぐに本人へ伝えることが出来、鍵も無事に本人の元へと戻った。

ケース4 財布に登録者カード
警察より、登録者カードが入った財布の落し物があったと連絡を受ける。キーホルダー番号の照会を行い、登録されていた本人の電話番号へ連絡、すぐに本人へ伝えることが出来、財布も無事に本人の元へと戻った。

見守りキーホルダー？まだ私には必要ないと思いませんか？
もしものときはある日突然やってきます。
その時に慌てないよう元気なうちから備えておくことが大切です。
是非この機会に登録をご検討下さい。

～見守りキーホルダーで地域包括支援センターとつながりましょう～
大森西1～7丁目にお住いの方は
地域包括支援センター大森 大森西1-16-18 ☎ 5753-6331
大森中1丁目1～21、2丁目1～12・19～24、3丁目1～5・9～36
大森東1～3丁目、大森本町1丁目9～11、2丁目にお住いの方は
地域包括支援センター平和島 大森東1-31-3 105大森東地域センター1階 ☎ 5767-1875

もう一つ、「大森西地区 de 健康ビンゴ」を紹介致します。地域の皆様に楽しみながら取り組んで頂くことで、健康・フレイル予防・認知症予防について考える機会となればとの思いで、大森西地区自治会連合会・大森西地区民生委員児童委員協議会・地域包括支援センター平和島の協力を頂きスタートしました。対象者の年齢制限はありませんので、子供から高齢者まで、個人でもご家族やご友人・職場・学校といったグループ単位でもチャレンジして頂ければ嬉しいです！

TOPICS!

カーレットに夢中です！！

こらぼ大森の多目的室から、歓声が上がっています。月二回行っているカーレット会場からです。カーレットとは冬季オリンピックで大人気だったカーリングを基にした卓上型のゲームです。

小ぶりのりんごくらいの大きさのストーン（石）がマットに描かれた円状的のめがけて次々と滑らせていく度に「うまい！」「今のは惜しかったね！」と声がかかり、にぎやかにゲームが進みます。

参加者は地域のシニアの皆さんです。カーレットは、年齢、体力に関係ありません。誰でもハンディなしで手軽に参加できます。本物のカーリングにはない、マットの縁（エプロン）に当てて、ビリヤードのように扱うのも可で、複雑な変化も楽しめます。「カンッ」という小気味よい音とともに石同士がぶつかり合う感覚は、「おはじき」にも似ているかもしれません。

参加者大募集中です。ぜひ一度体験されてみませんか。



さあ、的をねらって！



さて、何点かな？

ワーキングルーム いつでも使えます



こらぼ大森には協働支援施設として、印刷機・コピー機（有料）、紙折り機・裁断機（無料）を備えた「ワーキングルーム」があります。予約は不要ですので、いつでもご利用ください。

印刷機の使用料金

製版：@1回 30円
印刷：10枚ごとに10円

コピー機の使用料金

1枚：10円